

Asahin peruskurssi lauantaina 5.4.

Tule tutustumaan Asahiin! Asahi on lempeää, turvallista ja helposti omaksuttavaa terveysliikuntaa, joka perustuu länsimaiseen lääketieteeseen. Asahissa tavoitellaan terveyttä, hyvinvointia sekä taitoja ja ominaisuuksia, joiden avulla arki sujuu. Asahin peruskurssi on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneet oppimaan Asahia ja tutustumaan Asahin 1. sarjan liikkeisiin ja terveyshyötyihin. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Peruskurssin järjestää Hengitysliitto.

Aika	lauantai 5.4., kello 11.30–15.30
Paikka	Hengitysliitto ry, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
Kohderyhmä	Koulutus on tarkoitettu Hengitysliiton Etelä-Suomen paikallisyhdistysten jäsenille ja liikunnan vertaisohjaajille.
Varustus	Mukavat ja joustavat vaatteet, sisäkengät, vesipullo
Ilmoittautuminen	Asahin peruskurssin ilmoittautuminen 21.3. mennessä . Kurssin jälkeen toivomme, että pidät Asahi-taukojumpan yhdistyksen tilaisuudessa tai hyödynnät oppeja muuten yhdistyksessäsi. Olethan siis ennen ilmoittautumistasi yhteydessä omaan hengitysyhdistykseesi ja kerro, että ilmoittaudut kurssille.
Peruutusehdot	Peruutuksen voi tehdä kuluitta viimeistään 21.3. mennessä Sara Willbergille.
Hinta	Maksuton. Hengitysliitto maksaa Hengitysyhdistyksen osallistujien kohtuulliset matkakulut luottamushenkilöiden ja yhdistysaktiivien matkustussäännön mukaisesti . Suosikaa julkisia kulkuneuvoja ja kimpakyytejä.
Lisätiedot	Liikunnan asiantuntija Sara Willberg, Hengitysliitto, sara.willberg@hengitysliitto.fi , p. 044 4077277

Asahin peruskurssin ohjelma

- klo 11.30 Tervetuloa!
- klo 11.45 Hengitysliiton terveiset
- klo 12.00 Mitä on Asahi? Teoriaa ja harjoituksia.
Välipala tämän osion loppuksi.
- klo 13.30 Käytännön harjoituksia, Asahin 1 sarja
- klo 15.30 Hyvää kotimatkaa!

